GUIDE *À l'intention* DES AIDANTS NATURELS

Promotion des aînés du Manitoba

Manitoba
Bâtir l'avenir

Remerciements

Ce livret a été préparé conjointement par Santé Manitoba et la Direction générale des services aux personnes âgées en consultation avec des représentants d'agence et des aidants naturels.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 2

Le rôle d'aidant naturel – Une nouvelle expérience 4

- C'est normal de se sentir comme ça 6
- Réactions aux changements physiques et mentaux 8
- Être aidant naturel, est-ce une expérience négative? 12
- Quelles sont certaines des récompenses et des joies de l'aidant naturel? 13

Conseils pratiques pour les aidants naturels 14

- Ne cherchez pas à plaire à tout le monde 15
- Faites participer la famille 17
- Composer avec le stress 19
- Pour éviter l'épuisement total 20
- Les aidants naturels qui ont un emploi 22
- Mauvais traitements ou négligence des personnes âgées .. 23
- Ligne téléphonique pour les personnes âgées victims de mauvais traitements 24

Se constituer un réseau de soutien 25

- À la recherche d'un groupe de soutien ou de services de counselling 28
- Utilisez les ressources communautaires 29
- Travailler avec les services de santé 31

Hospitalisation 32

Placement en foyers de soins personnels ou autres options 33

Liste de ressources pour les aidants naturels 34

Questions fréquemment posées 37

Conclusion 41

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

Les personnes qui prodiguent des soins à une personne âgée constatent souvent que pour s'adapter au changement, il est nécessaire de le vivre et de regarder vers l'avant. Il est important d'établir des relations harmonieuses, à la fois pour la personne dont vous vous occupez et pour vous-même.

Concentrez-vous sur les capacités de la personne que vous aidez – respectez son désir de conserver son autonomie.

Pour toute personne, apprendre à accepter de l'aide est une facette principale de s'occuper de soi-même. Cependant, il est difficile d'accepter l'aide d'autrui, surtout pour une personne qui n'a jamais eu besoin d'aide auparavant. Quelquefois, le désir de garder ou de reprendre le contrôle peut entraîner chez une personne âgée des comportements qui compliquent la vie des personnes offrant leur aide. De tels comportements, bien que perturbants, peuvent être mieux compris par l'aidant naturel lorsqu'il se dit que c'est la façon dont la personne âgée réagit à une nouvelle situation. Il est important d'aider les aînés à conserver le plus possible leur autonomie.

105-07292/

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

Ne jouez pas le rôle de parent auprès de vos propres parents.

Il existe un mythe selon lequel une fois qu'une personne adulte est appelée à s'occuper d'un parent âgé, il y aurait inversement des rôles entre enfants et parents. Voilà qui est faux. Les aidants naturels qui reconnaissent que leurs parents ne sont PAS des enfants sont mieux préparés à prendre soin d'une personne qui va devenir de plus en plus dépendante. En évitant de traiter les personnes âgées comme des enfants, par les actes ou le ton de voix, on leur permet de garder une certaine dignité. Le respect de leur vie privée et de leur dignité favorisera leur indépendance.

Au lieu de considérer la nouvelle interaction comme un inversement de rôles, pensez plutôt à une redéfinition des rôles et des responsabilités.

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

C'EST NORMAL DE SE SENTIR COMME ÇA

Toute personne appelée à s'occuper d'une personne âgée connaîtra probablement une grande gamme d'émotions. Avec les sentiments positifs d'affirmation de la vie qui sont souvent associés au rôle d'aidant naturel, il est aussi courant d'avoir des pensées et des émotions perturbantes ou négatives qui mettent à l'épreuve votre efficacité dans ce rôle. Reconnaître que vous n'êtes pas seul en ces moments à ressentir des émotions très intenses peut grandement vous aider.

« Pourquoi me sentir si coupable? Je fais pourtant mon possible. »

Presque tous les aidants naturels ressentent occasionnellement de la culpabilité (je n'ai pas fait assez pour l'aider, je n'ai pas pris la bonne décision). Il est important de ne pas vous laisser envahir par les sentiments de culpabilité, car ils peuvent nuire sérieusement à votre capacité de fournir des soins. Gardez les choses en perspective. Sachez également qu'obtenir de l'aide peut vous aider à ressentir moins de culpabilité. De ce fait, veillez à vous entourer d'un réseau de soutien élargi.

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

« Je suis souvent en colère et je me sens frustré. »

La responsabilité de prendre soin d'une personne amène couramment les aidants naturels à éprouver des sentiments de colère et de frustration. Il se peut que vous soyez irrité par le changement dans votre relation avec la personne que vous aidez ou par votre nouveau rôle d'aidant naturel, ou encore que vous vous sentiez frustré par votre incapacité à répondre à tous les besoins de la personne âgée. Sachez cependant qu'extérioriser votre frustration sur autrui ne fera qu'accentuer vos sentiments de culpabilité et de perte de contrôle, et ajoutera à la tension entre vous et ceux qui vous entourent.

Si vous vous trouvez en train de parler d'un ton brusque à la personne dont vous prenez soin, arrêtez-vous et prenez une pause. Faites quelque chose de positif pour vous-même, qui vous permettra de dissiper la tension que vous ressentez.

INTRODUCTION

Saviez-vous qu'au Canada, 4,5 millions de personnes fournissent actuellement des soins à leurs proches? Ces fournisseurs de soins, que nous appellerons dans ce guide « aidants naturels », sont des personnes fortes et courageuses dont le rôle est d'une importance incalculable au sein de notre société. Pour la plupart, les bénéficiaires des soins souhaitent rester aussi longtemps que possible dans leur domicile familial au sein de leur propre communauté. C'est grâce à l'aide des aidants naturels que ce souhait peut souvent se réaliser. La majeure partie des aidants naturels sont des amis ou des membres de la famille du bénéficiaire des soins.

Prendre soin d'une personne peut être une expérience à la fois valorisante et difficile. D'un côté, les aidants naturels peuvent ressentir de la satisfaction à s'occuper d'un parent ou d'un ami proche. Ils peuvent être reconnaissants de pouvoir rendre ainsi l'amour qu'ils ont reçu et renforcer leurs liens avec des membres de la famille. D'un autre côté, il est aussi possible que ces aidants aient à

concilier les besoins d'autres membres de leur famille et des obligations personnelles. Ils peuvent se sentir mal préparés à faire face aux demandes physiques et émotionnelles liées à leur rôle d'aidant naturel.

Dans le présent guide, nous parlerons des récompenses et des difficultés associées à la prise en charge des soins prodigués à une personne âgée, et nous suggérerons diverses façons de faire face à des difficultés courantes et d'en triompher. Nous espérons qu'avec les renseignements contenus dans ce guide, vous vous sentirez mieux en mesure d'assumer votre rôle d'aidant naturel et de gérer les responsabilités et les demandes qui y sont associées.

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

Les aidants naturels qui s'occupent d'un membre âgé de leur famille ignorent souvent le fait que les pertes subies par cette personne, par la famille et par eux-mêmes peuvent profondément les attrister. D'où l'importance pour les aidants naturels de se réserver régulièrement des moments de pause et de maintenir des activités de loisir non associées à leurs responsabilités d'aidant. Constituez-vous un groupe de soutien et profitez des services d'orientation offerts dans votre communauté. Toutes ces mesures vous permettront de mieux gérer vos responsabilités d'aidant naturel.

RÉACTIONS AUX CHANGEMENTS PHYSIQUES ET MENTAUX

« J'aime ma mère, mais je trouve difficile d'accepter les changements physiques qu'elle subit et de voir le ralentissement de ses facultés mentales. Est-il normal de me sentir bouleversé parce que je n'aime pas la voir devenir si dépendante? »

Oui. Il est normal que ces changements vous troublent. Rappelez-vous cependant que les changements physiques liés au vieillissement sont inévitables pour tous et que des

changements sur le plan mental sont aussi possibles. Certains changements sont réversibles, tandis que d'autres ne le sont pas. Les examens médicaux réguliers permettent de diagnostiquer plus rapidement les changements réversibles, ce qui peut contribuer à améliorer le taux de succès des traitements.

« Je m'occupe d'une personne qui refuse de prendre en considération toutes mes suggestions. Que faire? »

Quelquefois, les personnes dont on prend soin refusent d'accepter de l'aide et préfèrent soutenir leurs propres choix. En les écoutant, vous pourrez peut-être mieux comprendre la situation et changer leur façon de voir les choses. Les écouter pourrait également vous aider à concevoir de nouvelles approches et à mettre en œuvre de nouvelles solutions. Une conversation franche peut servir à atténuer la tension, à résoudre certains problèmes et à vous libérer de certaines émotions.

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

D'un autre côté, un comportement hostile peut aussi être le signe d'une maladie associée au vieillissement, comme la démence. Dans ce cas, il est important que vous ayez une bonne connaissance de la maladie et que vous sachiez en reconnaître les symptômes comportementaux les plus communs. Plus vous serez renseigné au sujet de la maladie, plus vous vous sentirez en mesure de fournir efficacement des soins.

« On nous a dit que mon mari souffrait de démence associée à l'âge. Il a souvent des oublis et sa personnalité a changé. Comment faire pour m'adapter à ces changements de comportement qui m'irritent tellement? »

Prendre soin d'un membre de la famille en proie à ce type de confusion chronique peut être particulièrement déchirant et stressant. C'est en connaissant les changements de comportement associés à la démence que nous pouvons mieux nous y préparer.

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

Au nombre des changements possibles du comportement, mentionnons :

- poser toujours les mêmes questions et avoir des conversations répétitives;
- égarer et cacher des objets;
- manifester de l'agressivité ou un manque de coopération;
- faire des allées et venues incessantes;
- errer ça et là, et même s'aventurer à l'extérieur;
- prendre des personnes en filature ou leur coller de près;
- crier, jurer, faire des grimaces ou prendre un air renfrogné;
- commencer à faire quelque chose (comme s'habiller) et ne pas terminer;
- se plaindre de tout et de rien;
- répéter sans cesse des histoires appartenant au passé.

Il est important de se rappeler que ces comportements sont associés à la maladie et qu'ils sont tout aussi perturbants pour la personne qui en souffre que pour vous. Renseignez-vous le plus possible au sujet de la démence par l'entremise de sources diverses dans votre communauté. Plus vous en saurez au sujet de la maladie et de ses manifestations, moins vous serez stressé en y faisant face quotidiennement.

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

ÊTRE AIDANT NATUREL, EST-CE UNE EXPÉRIENCE NÉGATIVE?

Non. Prendre soin d'un être cher a souvent des effets très positifs. L'aidant peut resserrer ses rapports avec les membres de la famille, éprouver de la satisfaction à bien accomplir sa tâche et à honorer ses obligations envers une personne qui lui est chère, apprendre à mieux connaître la personne dont il prend soin, acquérir une meilleure estime de soi ou une meilleure appréciation de sa valeur. Certains aidants considèrent que l'expérience a donné un but à leur vie et leur a permis de compenser la perte d'un emploi ou d'un être cher.

LE RÔLE D'AIDANT NATUREL – UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

QUELLES SONT CERTAINES DES RÉCOMPENSES ET DES JOIES DE L'AIDANT NATUREL?

- forger de nouveaux liens avec la personne prise en soin;
- donner en retour ce qu'il a reçu;
- ressentir de la satisfaction de bien accomplir sa tâche;
- développer des habiletés et des connaissances nouvelles, comme se faire le défenseur des intérêts de quelqu'un;
- avoir une plus grande compassion et s'épanouir personnellement;
- établir de nouvelles relations par l'entremise des groupes de soutien;
- graver de nouveaux souvenirs;
- avoir moins de regrets par rapport au passé;
- avoir une meilleure appréciation du présent.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

Prendre soin d'une personne âgée est un engagement réciproque. Les aidants naturels en apprennent souvent énormément de la personne dont ils prennent soin.

- Renseignez-vous afin d'apprendre à reconnaître les changements physiques et comportementaux normalement liés au vieillissement et ceux qui sont associés à la maladie. Notez, par exemple, que la démence n'est pas une conséquence normale du vieillissement. Recueillez de l'information auprès d'organismes et de professionnels du domaine de la santé, afin que vous puissiez évaluer la nature et la gravité des changements que vous observez chez la personne dont vous prenez soin.
- Visitez la bibliothèque locale, où vous trouverez une grande quantité de livres ou de cassettes vidéo sur des sujets variés (comme la gestion et la réduction du stress, comment prendre votre propre santé en main, le soutien spirituel, etc.).
- Songez à vous procurer de l'équipement conçu pour faciliter la vie des personnes âgées. Il est possible d'emprunter ou de louer un grand nombre de ces aides fonctionnelles. Certains, dont les dispositifs pour le bain, peuvent être des plus utiles.
- Suivez une routine quotidienne lorsque vous vous occupez d'une personne âgée. Elle en retirera un sentiment de sécurité.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

- Il est important de planifier l'avenir. Tenez compte de votre situation financière, ainsi que de vos ressources émotionnelles et des ressources disponibles dans votre communauté.
- Soyez réaliste. N'hésitez pas à demander à votre famille, aux fournisseurs de soins de santé et aux professionnels de la santé de vous aider quand vous en avez besoin.

NE CHERCHEZ PAS À PLAIRE À TOUT LE MONDE

Visez l'équilibre dans votre vie, et non la perfection. Prendre soin d'une personne âgée est une situation chargée d'émotions pour tous ceux qui y prennent part. De ce fait, il est difficile de trouver des solutions qui conviennent à tout le monde. Suivez les suggestions suivantes pour mieux vous préparer à surmonter les difficultés liées à votre rôle d'aidant naturel :

- Acceptez que certaines choses sont immuables – concentrez-vous donc sur celles que vous pouvez changer.
- Dressez une liste des changements de comportement importants, et notez votre réaction à chacun des nouveaux comportements.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

- Aidez la personne dont vous vous occupez à composer avec ses sentiments.
- Utilisez diverses façons de communiquer avec la personne dont vous prenez soin, en la touchant ou la serrant dans vos bras, par exemple, ou en chantant ou fredonnant. De petits gestes, comme lui servir son mets préféré ou vous promener avec elle, peuvent renforcer votre relation avec cette personne.
- Pratiquez l'humour : c'est un bon outil pour vous sortir de situations difficiles.
- Prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez accompli, et ne vous attardez pas sur ce que vous considérez comme un échec. Assurez-vous de noter quotidiennement toutes les bonnes choses qui se sont produites.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

FAITES PARTICIPER LA FAMILLE

Gardez en tête que chaque membre de votre famille à sa propre individualité et que votre famille a sa propre structure. Il est utile d'établir, dès le début, un plan de soutien avec la contribution de tous les membres de la famille.

En cas de besoin, chacun des membres de la famille sera satisfait de savoir qu'un système est en place détaillant les mesures à prendre et les personnes chargées de les mener à bien. Vous constaterez peut-être qu'en travaillant ensemble à trouver de nouvelles façons de résoudre des problèmes, vous renforcerez vos liens familiaux.

Trouver des façons de partager vos responsabilités d'aidant peut vous aider à garder la situation – et vous-même – en équilibre.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

Voici quelques conseils pour la planification en famille :

- Si la personne âgée n'a pas perdu ses capacités mentales, demandez-lui ce qu'elle désire par rapport à l'aide nécessaire et à la planification future.
- Tenez compte du réseau de soutien élargi qui existe déjà pour vous, y compris vos amis, vos voisins et votre belle-famille.
- Prêtez une oreille attentive à l'avis de chacun, puis arrivez à un consensus sur les mesures à prendre concernant le membre âgé de votre famille.
- Assurez-vous que vos plans sont réalistes et qu'ils peuvent être mis en pratique.
- Si vous arrivez à une impasse, ne vous découragez pas. Demandez plutôt : « Qu'est-ce qui servira le mieux les intérêts de la personne âgée? » Cela devrait vous aider à remettre les choses en perspective.
- Essayez d'établir un plan de remplacement détaillé pour les occasions où vous devrez vous absenter.
- Ayez recours le plus possible à vos amis et aux membres de votre groupe de soutien (assurez-vous qu'ils savent exactement ce à quoi ils s'engagent).
- Ne demandez pas trop de changements de la part des membres de votre famille. Acceptez plutôt l'aide qu'ils vous offrent tout en tenant compte qu'ils désireront peut-être faire les choses à leur façon.

- Une fois que la famille aura étudié toutes les possibilités, tous ses membres devraient arriver à un compromis.

COMPOSER AVEC LE STRESS

Pour prendre soin des autres, veillez d'abord à prendre soin de vous-même. Les personnes qui prennent soin d'un parent âgé ne doivent absolument pas oublier de prendre également soin d'elles-mêmes. Pour éviter de souffrir du stress et du surmenage associés aux responsabilités d'un aidant, vous devrez trouver des façons de gérer votre propre stress. Il n'existe pas de règles bien définies sur la manière de le faire, mais les conseils suivants pourraient vous aider :

- Prenez votre santé en main. Assurez-vous de dormir suffisamment et de rester en forme par une alimentation saine et en faisant de l'exercice.
- Apprenez à avoir confiance en vous-même et à accepter vos habiletés et vos talents.
- Soyez patient et tolérant envers vous-même et envers les autres.
- Adoptez une conduite proactive, et non réactive. Agissez en fonction de vos convictions personnelles, au lieu de vous laisser mener par l'influence des autres.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

- Rappelez-vous que la colère et le ressentiment sont souvent des signes d'épuisement.
- Considérez les périodes de repos comme des moments de faire le plein et non comme des moments de paresse. Laissez aller les petites récriminations et les grandes rancunes.
- Continuez à profiter de vos loisirs ou de vos passe-temps à l'écart de vos responsabilités d'aidant.
- Prenez conscience de vos limites en tant qu'aidant et acceptez-les. Si vous êtes au bout de vos limites, ayez recours à l'aide de votre famille, de vos amis, des professionnels de la santé, ainsi qu'aux ressources communautaires.

POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT TOTAL

Il n'est pas normal d'être continuellement dans un état de rage, d'isolement et de peur. S'occuper d'une autre personne peut être une tâche accablante sur ies plans physique et moral, particulièrement s'il s'agit d'une tâche de longue durée. Vous pourriez vous sentir forcé d'accomplir une fonction routinière alors que vous désirez de toutes vos forces être ailleurs. Si vous vous reconnaissez dans ce scénario, vous pourriez être au bord de l'épuisement total.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

Voici quelques stratégies pour vous permettre d'éviter le « burnout » :

- Apprenez à reconnaître les signes du stress.
- Trouvez quelqu'un à qui vous confier.
- Fixez des objectifs réalistes – établissez vos priorités.
- Maintenez un équilibre entre le travail, la famille et les moments de vous occuper de vous-même. Il est extrêmement important que vous vous réserviez du temps, même si ce n'est qu'une heure ou deux.
- Songez à faire partie d'un groupe de soutien qui vous aidera à gérer le stress, à trouver des ressources et à briser l'isolement.
- Parlez à un professionnel (travailleur social, psychologue ou personnel infirmier, etc.) qui a la formation nécessaire pour offrir des conseils aux aidants naturels aux prises avec des difficultés.
- Renseignez-vous sur les ressources offertes par l'intermédiaire de votre programme d'aide aux employés.
- N'hésitez pas à utiliser les services de relève, qui vous dégageront temporairement de vos responsabilités pendant que vous profiterez de périodes de repos.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

LES AIDANTS NATURELS QUI ONT UN EMPLOI

Concilier les responsabilités du travail et celles de fournir des soins n'est pas facile. Au cours des quatre dernières décennies, la population active canadienne a connu des changements considérables et un plus grand nombre de travailleurs sont également amenés à prendre soin de leurs parents ou de proches âgés. Un pourcentage élevé de ces travailleurs font face à un niveau de stress considérable causé par le besoin constant de jongler entre leur travail et leurs obligations familiales.

Il y a une bonne nouvelle : les employeurs sont de plus en plus sensibilisés à cette situation. Ils se rendent compte que cette lutte constante pour atteindre un équilibre entre les obligations professionnelles et familiales peut avoir de lourdes conséquences sur la productivité des employés et, par extension, sur la santé de l'entreprise.

De ce fait, les employeurs encouragent maintenant des politiques d'entreprises axées sur la famille, notamment les heures de travail flexibles, les congés pour raisons familiales, les programmes d'aide aux employés et les congés d'études.

Si vous éprouvez de la difficulté à concilier vos responsabilités professionnelles et familiales, vérifiez si votre employeur offre des programmes de soutien.

MAUVAIS TRAITEMENTS OU NÉGLIGENCE DES PERSONNES ÂGÉES

Il arrive quelquefois que, sous le stress causé par la prise en soin à long terme d'une personne âgée, les aidants craquent et infligent des mauvais traitements à cette personne ou font preuve de négligence à son égard. Ce genre de situation survient le plus souvent lorsque l'aidant se sent dépassé par ses responsabilités et hésite à chercher de l'aide pour gérer son stress et ses émotions destructrices.

Par mauvais traitements à l'égard des personnes âgées, on entend tout acte commis ou omis par une personne qui menace la santé ou le bien-être d'une personne âgée. Quelquefois, ces mauvais traitements sont infligés par un membre de la famille, mais ils peuvent également l'être par les fournisseurs de soins de santé et les travailleurs sociaux, soit dans la communauté ou dans un établissement de soins de longue durée. Des interventions pour la réduction du stress, comme les services de soins à domicile et les services de soins de relève, peuvent être utiles pour réduire les risques de mauvais traitements.

CONSEILS PRATIQUES POUR LES AIDANTS NATURELS

LIGNE TÉLÉPHONIQUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES VICTIMES DE MAUVAIS TRAITEMENTS

La ligne téléphonique pour les personnes âgées victimes de mauvais traitements, de la Direction générale des services aux personnes âgées, vise à offrir aux personnes âgées, aux membres de leur famille, aux fournisseurs de soins et à d'autres intervenants dans la communauté un service de renseignements confidentiel en matière de mauvais traitements envers les personnes âgées (y compris de l'information sur les ressources et les services de soutien actuellement offerts dans la province), et à faciliter leur accès à ces ressources.

Il est possible de parler à un conseiller en matière de mauvais traitements qui peut fournir des renseignements et de la formation sur les façons d'y mettre fin et aider les communautés à coordonner les services offerts aux personnes âgées qui sont victimes de mauvais traitements.

Le numéro de la ligne téléphonique pour les personnes âgées victimes de mauvais traitements est le suivant : 945-1884, ou sans frais le 1 888 896-7183.
Vous pouvez aussi visiter le site Web : http://www.gov.mb.ca/sd/index.fr.html

SE CONSTITUER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

« Je dispose d'un montant de temps limité pour garder contact avec les gens que je connais. Certains amis et voisins m'ont demandé ce qu'ils pourraient faire pour m'aider. Comment puis-je les faire participer sans pour autant abuser de leur bonté? »

Voici quelques petits conseils pour demander à des amis ou à d'autres personnes de vous aider :

- Préparez une liste de tâches ou de fonctions précises.
- Demandez à vos amis de quelle tâche ou de quelle fonction ils aimeraient se charger.
- Exprimez votre reconnaissance pour l'aide fournie.
- Demandez l'opinion de vos meilleurs amis quant à la prise en charge de la situation; soyez prêt à entendre la vérité.
- La compagnie de bons amis peut formidablement vous remonter le moral.

SE CONSTITUER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

DEMANDEZ DE L'AIDE

On est souvent plus indulgent avec nos amis ou d'autres personnes qu'on ne l'est avec nous-même. Essayez de vous rappeler que nul n'est parfait. Lorsque vous pensez aux actes ou aux décisions passés que considérez comme des mauvais choix, dites-vous que vous ne saviez pas à ce moment là ce que vous savez aujourd'hui.

LES GROUPES DE SOUTIEN PEUVENT AIDER

Il existe divers groupes de soutien, dont certains sont parrainés par les organismes représentant la maladie ou l'affection touchant le bénéficiaire des soins (comme par exemple la Société Alzheimer ou la Fondation des maladies du cœur). D'autres groupes de soutien sont spécialement formés pour les aidants naturels de personnes âgées et peuvent recevoir le soutien d'organismes communautaires.

SE CONSTITUER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

Certains groupes organisent des rencontres régulières, tandis que d'autres se réunissent pendant un nombre limité de séances, chacune étant habituellement centrée sur un thème particulier. Vous aurez probablement à vous informer pour chercher et trouver le groupe qui répond le mieux à vos besoins.

Faire partie d'un groupe de soutien donne aux aidants naturels l'occasion :

- de partager leur vécu respectif en ce qui a trait à la prise en charge des soins;
- de partager des renseignements pertinents, notamment sur la différence entre les changements normaux associés au vieillissement et les changements provoqués par les maladies liées à l'âge;
- de partager des idées et des pensées sans avoir peur d'être jugés;
- de se sentir moins isolés et impuissants;
- de partager des suggestions pratiques avec d'autres aidants et d'essayer de nouvelles façons de résoudre des problèmes;
- de partager leur expérience en ce qui a trait à leurs interactions avec les professionnels du domaine de la santé et d'autres domaines;
- de faire montre de douceur et d'humour dans leurs relations avec autrui.

SE CONSTITUER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

À LA RECHERCHE D'UN GROUPE DE SOUTIEN OU DE SERVICES DE COUNSELLING

Pour trouver un groupe de soutien ou des services de counselling, communiquez avec :

Guide des aînés du Manitoba
au 945-6565 (à Winnipeg)
ou sans frais au 1 800 665-6565

CONTACT Community Information
au 287-8827 (à Winnipeg)

Renseignez-vous au sujet des ressources listées sous les rubriques suivantes : groupes d'entraide et de soutien, services de counselling, centres pour personnes âgées, centres de vie familiale et centres d'éducation à la vie familiale.

Si vous habitez à l'extérieur de Winnipeg, consultez le ***Guide des aînés (en composant le 1 800 665-6565)*** ou communiquez avec le personnel de votre office régional de la santé.

Demandez à des amis ou à des professionnels en qui vous avez confiance de vous orienter vers un service ou vers une personne qu'ils connaissent.

UTILISEZ LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Soyez plus réaliste face à vos responsabilités d'aidant; ce qui implique apprendre à vous servir des ressources offertes dans votre communauté. Même si cela exige des efforts et une certaine planification, le fait de partager la responsabilité des soins continus peut vous aider à mieux vous acquitter de vos obligations à long terme.

Les conseils de ressources communautaires font partie des Services de soutien pour personnes âgées. De nombreuses collectivités ont formé des conseils de ressources communautaires (CRC) dans le but d'aider les personnes âgées à conserver leur autonomie aussi longtemps que possible.

Pour obtenir des renseignements concernant le CRC de votre localité, appelez la Ligne d'information téléphonique pour personnes âgées aux numéros suivants :

945-6565 (à Winnipeg)

ou sans frais au 1 800 665-6565.

Fixez des attentes réalistes quant à vos forces et à vos besoins.

- Déterminez exactement le genre d'aide dont vous avez besoin avant de faire appel aux ressources communautaires.

SE CONSTITUER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

- Soyez conscient de vos limites en ce qui concerne la prestation des soins et respectez-les.
- Soyez réaliste quant à la contribution de votre famille et de vos amis.

FIXEZ DES ATTENTES RÉALISTES QUANT AUX CAPACITÉS DE LA PERSONNE ÂGÉE

- Pensez à ce que la personne âgée peut accomplir sans aide, même si elle éprouve de la difficulté à le faire. L'objectif est de l'aider à conserver le plus possible un certain degré d'autonomie.
- Si la personne dont vous prenez soin est saine d'esprit, parlez avec elle de la possibilité de donner sa procuration. Assurez-vous qu'il s'agit d'une procuration durable.
- L'une des responsabilités d'un aidant est de protéger les intérêts de la personne âgée dépendante dont il prend soin. Si vous avez des préoccupations concernant les capacités mentales d'un membre de votre famille, consultez d'abord son médecin et ensuite un avocat, afin de connaître la démarche à suivre.

Au nombre des services dont vous pourriez avoir besoin en tant qu'aidant, mentionnons les suivants : préparation de repas, services ménagers, soins de santé privés, services de sécurité, dispositif personnel d'intervention d'urgence, transport et information sur la médication.

TRAVAILLER AVEC LES SERVICES DE SANTÉ

Il existe au Manitoba un programme de soins à domicile qui aide les personnes âgées à rester chez elles aussi longtemps que cela est possible. Au nombre des services offerts dans le cadre de ce programme, on trouve l'aide auxiliaire à la famille, l'aide ménagère, les soins de relève, un programme d'activités journalières pour adultes, les soins de santé et l'aide aux soins personnels. Si vous utilisez ces services, il est crucial que vous établissiez une bonne collaboration avec le coordonnateur qui s'occupera de votre dossier.

Les hôpitaux de jour offrent des services d'évaluation et de réadaptation aux personnes âgées et exigent une recommandation du médecin de famille. Si la personne âgée dont vous prenez soin est traitée dans un hôpital de jour, considérez le personnel de cet hôpital comme un autre membre de l'équipe soignante.

Les programmes d'activités journalières permettent des relations sociales à plus long terme. Pour y participer, il est nécessaire d'obtenir une recommandation du Programme manitobain de soins à domicile.

Si vous optez pour les soins privés, consultez les pages jaunes de l'annuaire de téléphone du Manitoba sous les rubriques Home Health Services, Homemakers et/ou Nurses.

HOSPITALISATION

L'hospitalisation de la personne âgée dont vous prenez soin peut souvent être une période éprouvante pour tous. Nous vous proposons quelques conseils afin de rendre cette étape moins angoissante :

- Obtenez le nom de l'infirmière en chef ou de l'infirmière de soins primaires afin que, le cas échéant, vous puissiez communiquer avec cette personne pour parler d'un problème, obtenir des renseignements ou demander une recommandation auprès d'un spécialiste.
- Le travailleur social de l'hôpital peut offrir des conseils et un soutien. Cette personne peut aussi contribuer à la planification du congé de l'hôpital.
- L'accès aux services de réadaptation nécessite la recommandation du médecin. Vous devriez savoir ce que comporte la réadaptation fonctionnelle et ce que vous pouvez faire pour aider le patient.
- Il pourrait y avoir une rencontre des professionnels de la santé composant l'équipe soignante, afin de planifier les soins futurs à prodiguer. Si vous désirez participer à cette rencontre, informez-en l'infirmière en chef aussitôt que possible.
- Avant le retour du patient à la maison, communiquez avec son médecin et avec le coordonnateur des soins à domicile chargé de son dossier.

PLACEMENT EN FOYERS DE SOINS PERSONNELS OU AUTRES OPTIONS

Lorsqu'il devient trop difficile de continuer à prodiguer des soins à domicile, le moment pourrait être venu de penser à une autre option, telle celle de placer la personne âgée dans un foyer de soins personnels ou un foyer communautaire avec services de soutien. Parlez de toutes les options possibles avec le coordonnateur des soins à domicile chargé de votre dossier. Quoi que vous décidiez, la transition sera sans doute pénible pour la personne âgée. Abordez le sujet petit à petit avec elle et faites-la participer à toute discussion et à la prise de décisions.

La demande de placement dans un foyer de soins personnels ou un foyer avec services de soutien doit passer par votre coordonnateur des soins à domicile ou le médecin. La demande remplie fera l'objet d'un examen par un comité composé de professionnels de la santé et de travailleurs sociaux.

Les résidents d'un foyer de soins personnels payent un tarif journalier établi en fonction de leur revenu mensuel. En plus de satisfaire aux critères d'admissibilité relatifs au niveau de soins, le demandeur doit également satisfaire au critère concernant la période de résidence au Manitoba.

Attendez-vous à ressentir diverses émotions. La nouvelle répartition de responsabilités résultant du placement dans un foyer de soins personnels risque de provoquer autant de tristesse que de soulagement chez les personnes qui vous ont aidé dans votre rôle d'aidant naturel.

LISTE DE RESSOURCES POUR LES AIDANTS NATURELS

RESSOURCES DU GOUVERNEMENT PROVINCIAL

Le Manitoba à votre service

À Winnipeg 945-3744

Sans frais au Manitoba 1 866 626-4862

Direction générale des services aux personnes âgées du Manitoba

À Winnipeg 945-6565

Sans frais au Manitoba 1 800 665-6565

http://www.gov.mb.ca/sd/index.fr.html

LISTE DE RESSOURCES POUR LES AIDANTS NATURELS

QUELQUES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Age & Opportunity
(à Winnipeg) 956-6440

CONTACT Community Information
(à Winnipeg) 287-8827

Action-retraite Manitoba
(à Winnipeg) 949-2565

Fédération des aînés franco-manitobains
(à Winnipeg) 235-0670
(sans frais) 1 800 665-4443

Société Alzheimers du Manitoba
Ligne d'aide téléphonique 1 800 378-6699

LISTE DE RESSOURCES POUR LES AIDANTS NATURELS

Conseil de ressources communautaires

Pour obtenir des renseignements concernant le conseil de ressources communautaires de votre localité, appelez la Ligne d'information téléphonique pour personnes âgées :

(à Winnipeg) 945-6565

(sans frais) 1 800 665-6565.

Manitoba Society of Seniors

(à Winnipeg) 942-3147

(sans frais) 1 800 561-6767

« Comment vais-je déterminer le moment où le membre de ma famille ne peut plus vivre en sécurité à domicile? »

Les bénéficiaires de soins résistent souvent au changement. Il est utile de reconnaître et d'accepter que ces changements sont très difficiles pour eux. Amenez graduellement le sujet avec le bénéficiaire de vos soins et faites-le participer à toute discussion et à la prise de décisions. Écoutez-le sans le juger et faites-lui bien comprendre que tout changement qui sera apporté lui permettra de rester à domicile en sécurité.

« J'ai des réservations concernant l'auxiliaire (ou la personne bénévole, l'infirmière, le compagnon) envoyée par l'agence. Puis-je faire quelque chose? »

Oui. Parlez de vos préoccupations avec la personne chargée de vous apporter un soutien. Si vous n'êtes pas satisfait du suivi donné à vos préoccupations, vous pouvez appeler le coordonnateur des soins à domicile ou l'agence et parler à un travailleur social ou à un superviseur. Signalez vos préoccupations et demandez des suggestions. Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez demander à faire remplacer

cette personne par une autre. Les conflits de personnalité ne sont pas rares et il est des plus utiles de trouver l'auxiliaire qui répond le mieux aux besoins de la personne dont vous prenez soin, ainsi qu'à vos propres besoins.

« Qu'entend-on par soins de relève? »

Par soins de relève, on entend les services utilisés par les personnes qui fournissent des soins à un membre de leur famille et qui leur permettent de se réserver des moments de répit loin de leurs responsabilités d'aidant. Ces services peuvent être offerts par l'entremise d'organismes officiels. L'aidant naturel peut aussi bénéficier de services de relève, et s'accorder ainsi un peu de repos, en plaçant la personne dont il s'occupe dans un foyer de soins infirmiers pendant une courte durée.

Vous devriez faire appel régulièrement aux services de relève afin de prendre confiance dans les soins qui sont prodigués par le personnel de relève et de mieux connaître les personnes fournissant ces soins. De cette façon vous pourrez profiter de votre repos en toute tranquillité sachant qu'en votre absence, la personne dont vous vous occupez sera entre de bonnes mains.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

« Comment faire pour obtenir l'aide d'autres membres de ma famille? »

Vous devez reconnaître que la prise en charge d'un proche est vue de différentes façons par différentes personnes. Soyez précis dans vos demandes. Si votre famille refuse de vous aider, acceptez sa décision et tournez-vous vers l'aide et le soutien que peut vous offrir votre communauté.

« Sur qui puis-je compter pour obtenir de l'aide? »

Demandez de l'aide et considérez toutes les possibilités quant aux services et aux organismes qui pourraient vous aider. N'ignorez pas les suggestions de la personne dont vous prenez soin.

« Comment puis-je m'acquitter de mes responsabilités d'aidant et prendre également soin de moi-même? »

Prenez soin de vous-même. Réservez-vous du temps chaque jour, chaque semaine, chaque mois et chaque année. En vous accordant régulièrement des moments de répit, vous pourrez mieux composer avec le stress et les responsabilités qui vous incombent. Si vous ne bénéficiez d'aucun répit, la situation peut devenir insupportable, ce qui peut nuire à la qualité de vos soins.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

« Je ne suis pas convaincu que le personnel du foyer de soins infirmiers prodigue des soins de qualité. Que puis-je faire? »

Vous devez tout d'abord parler du problème à l'infirmière en charge ou à l'administrateur du foyer. Signalez vos préoccupations, demandez ce qui peut être fait pour corriger la situation et demandez dans quel délai des changements pourront être apportés. Faites un suivi régulier avec les personnes-ressources du foyer. Sachez de plus que les foyers de soins personnels organisent des réunions d'évaluation des soins et que les familles des résidents sont invitées à y assister et à faire part de leurs préoccupations.

Si vous n'êtes pas satisfait du suivi donné à vos préoccupations, communiquez avec *Long Term Care Concerns/Complaints* au 945-4840 ou sans frais 1 888 871-6276, ou avec l'office regional de la santé de votre localité.

CONCLUSION

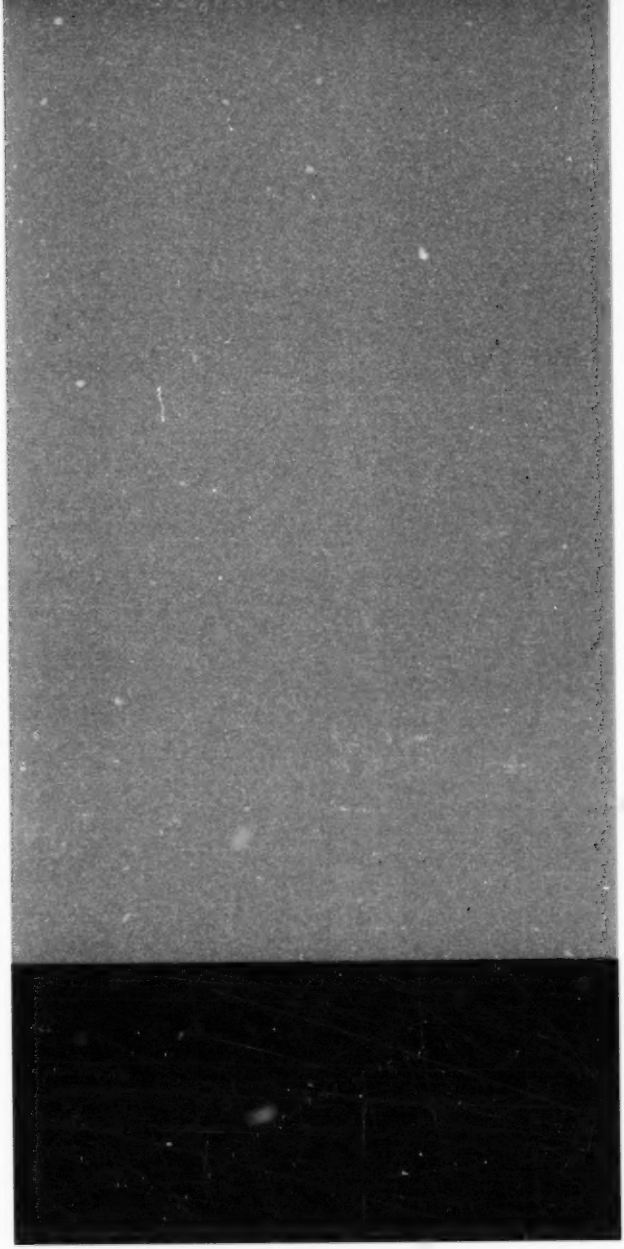
La tâche de prendre soin d'un proche est d'une très grande importance. De fait, c'est probablement la plus importance et la plus exigeante que vous aurez jamais à accomplir. En dépit des difficultés et des contrariétés que peut engendrer la prise en charge d'une personne âgée, l'expérience peut s'avérer des plus enrichissantes.

Ce guide visait à vous fournir des renseignements et des conseils qui vous permettront de mieux assumer votre rôle d'aidant naturel. Souvenez-vous que le vieillissement est une partie intégrante du cycle de la vie. En prenant de l'âge, nous devons tous nous adapter aux changements apportés par la vie. Il est bien possible que votre expérience en tant qu'aidant naturel sera en bout de ligne une expérience positive et que la sagesse que vous en tirerez vous servira dans d'autres aspects de votre vie.

NOTES

NOTES

NOTES



mars 2003